
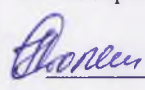
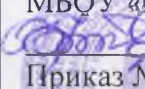


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саралинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено: Методический совет учителей  Чувашова Н.Л. 30.08.2018г	Согласовано: Зам. директора по УВР  Аболешева Н.В. 30.08.2018г	Утверждено: Директор МБОУ «Саралинская СОШ»  Гребенькова О.В. Приказ № 135 от 31.08.2018г
---	--	---

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
для 8 класса
на 2018-2019 учебный год

направление - спортивно-оздоровительное

Учитель: Аболешев
Виталий Владимирович

Сарала, 2018г

Информационная карта

Наименование программы	Настольный теннис
Основание для разработки программы	Закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.12г «Об образовании в РФ», конвенция о правах ребенка, Устав МБОУ «Саралинская СОШ»
Заказчик программы	Администрация МБОУ «Саралинская СОШ», родители, учащиеся
Основные участники	Учащиеся 5 – 10 классов школы, родители, классные руководители
Направленность программы	Спортивно - оздоровительное Физическое и психологическое оздоровление личности
Срок освоения	1год
Год разработки Дата утверждения	2018 г. 2018г
Составитель	Аболешев В.В.учитель ИЗО, образование высшее, специальность - преподаватель ИЗО, художественного труда и технологии
Краткая аннотация программы.	Руководствуясь духовно-нравственными принципами современного подхода к подростку, как к личности, имея опыт и практику теннисных навыков, мы в состоянии поддерживать здоровые приоритеты человеческих ценностей и здравого смысла с любой группой подростков. Создавая в течение трёх и более лет достаточно сплочённый коллектив адекватных взаимоотношений в спорте, мы планомерно переводим стрелки на повышение уровня морали и ненавязчивого стремления соответствовать более высоким стандартам жизни во всех её проявлениях, в том числе и спортивной. Что, наиболее актуально, так как любой ребёнок нуждается ежедневно в наличие определённой порции адреналина. А в настольном теннисе, в результате комплекса упражнений, мы переводим детей в более или менее рациональное использование этой эмоциональности в правильное русло спортивного возрастания.
Цель обучения	Закрепить за ребёнком на подсознательном уровне стереотип успешности не только за счёт одних побед, но и за счёт умения преодолевать спокойно неудачи, проанализировав их и сделать позитивные новые шаги.
Формы и методы проведения занятий.	Время занятий: - понедельник-16.00-17.00 (дети 5-10 классов) Тренировки по виртуозному владению ракеткой и мячом индивидуально и дома и в школе, постоянное сравнение с более опытными и менее опытными спортсменами визуально и практически, отслеживание передовых уровней подготовки теннисистов Республики и мира. Поддержка собственного физического уровня подготовки в хорошей форме.
Срок реализации программы.	1 год (37 часов в год). С учётом времени выездов на соревнования проведения внутришкольных турниров. Программа предназначена для теннисистов 12-16 лет.
Методы обучения:	<ul style="list-style-type: none"> • наглядные: педагогический тренерский показ, просмотр видео записей соревнований • образовательные: беседы, анализ услышанного и увиденного материала • практические: участие в школьных, районных,

	республиканских соревнованиях.
Ожидаемые результаты.	<p>К концу обучения теннисист будет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать основные приёмы и навыки игры -уметь управлять своими эмоциями -иметь представление о парной игре -стремиться мобилизовывать внутренние ресурсы для нормализации игры
Формы подведения итогов.	<p>Итоги подводятся ежедневно – лучший теннисист дня, понедельное, ежемесячное, турнирное соревнование на выявление улучшающихся способностей спортсменов.</p> <p>Запланированные соревнования:</p> <p>октябрь: 22 октября – теннисные итоги 1 четверти</p> <p>декабрь: 24 декабря - Новогодний турнир, итоги 2 четверти, полугодия</p> <p>январь: 7 января – Рождественский турнир</p> <p>февраль: 22 февраля – Турнир в честь Дня Защитника Отечества</p> <p>май: 20 мая – итоговое соревнование года</p> <p>Кроме того есть и районные турниры по почти аналогичным датам, республиканские сельские игры и спартакиады, даты проведения которых устанавливаются дополнительно.</p>

Пояснительная записка

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей в школе

Её **новизна и актуальность** заключается в том, чтобы методами спортивного, но и психологического духовно-нравственного воспитания изменить отношение ребёнка к своему здоровью. Каждый ребёнок, независимо от своей результативности, должен быть защищён определённой степенью похвалы его тренера, выраженной словесно или жестиккулярно, но максимально честно как в присутствии ученика, так и за его спиной. **Отличительной особенностью данной** программы является следующее: мы не только реабилитируем заблудшего ученика, но и предоставляем ему все приемлемые и законные права на лидерство, успешность. Мы принимаем его таким, как он есть, с его недочётами и «кривизнами» и не исправляем его, а просто любим его безусловной любовью. «Ребёнок учится тому, что видит у себя в доме». А школа - это и мой и дом нашего ученика одновременно. Это важно чувствовать и быть в нём и хозяином и послушным ребёнком по отношению к администрации. Важна преемственность и открытость.

Основной целью программы является вовлечение ребёнка в познавательную и практическую деятельность, реабилитировав все его заблуждения и направив его в русло позитивного образа жизнедеятельности, через тренировочную теннисную деятельность.

Задача оздоровления включает в себя три взаимосвязанных аспекта:

1. **Воспитательный** - состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью.

2. **Обучающий** – состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, а также в определении вредных привычек и выдаче рекомендаций по их устранению в очень корректной форме

3. **Оздоровительный** – состоящий в профилактике и лечении распространённых заболеваний методом игры в теннис. А также в формировании у детей необходимых для успешного осуществления учебного процесса качеств, таких, как психологическая уравновешенность.

Программа рассчитана возраст детей 9-18 лет. Возможен и более ранний охват детей, но с ними нужна индивидуальная, более терпеливая работа, рассчитанная на меньшее количество занимающихся.

Программа может быть реализована и за три года и длительнее, в зависимости от числа посещений занятий тем или иным адептом, выполнения полного или частичного **направлений и форм деятельности**, а именно:

- занятий по лечебной физкультуре
- витаминизации
- рациональной организации питания
- регулярной спортивной деятельности
- прослушивания бесед о здоровом образе жизни и стремлении к искоренению привычек
- включения в психологические игры и тренинги
- поездки на соревнования
- экскурсии, массовые мероприятия культурного плана
- тематические беседы

Режим занятий рассчитан на теннисные тренировки, из расчёта по 1 час в неделю.

- понедельник-16.00-17.00
- место проведения – школа.

Кроме того, в целях наилучшей коллективизации групп теннисистов, выработки чувства партнёрства, защищённости следует проводить в качестве **профилактики** массовые мероприятия других совместных спортивных форм деятельности: **шашки, лапта**.

В целях поднятия престижа и успешности, крайне важна наша личная заинтересованность в проведении открытых теннисных турниров на базе нашего села. Благо, что сегодня у нас имеется хорошая база: три стола и спортивный зал, есть поддержка административного уровня села и школы.

Содержание занятий

№ п/п	Вид деятельности	Кол-во часов	Примечание
1	Правила игры (техника безопасности при игре)	2	Обучение держанию ракетки
2	Виды и формы подач	2	
3	Подставка справа	5	
4	Подставка слева	5	
5	Срезка справа	5	
6	Срезка слева	5	
7	Тренировочная игра	13	
	всего	37	